

好評発売中の「寝たきり予防の簡単筋トレ」につづく“やさしい筋トレ解説本”第二弾！  
「最近どうも体形がくずれた」「着られた服がキツくなった」「ゴルフの飛距離が落ちた」……、  
このままではいけない、でもどうしたら？ という悩みを抱えるすべての中高年の方に。  
「自宅で無理なく続けられる」簡単筋トレで若返りましょう！

生活実用シリーズ

50歳からの

# 若返り筋トレ

定価：本体950円+税

NHK出版編

監修：久野譜也

(筑波大学体育科学系講師・医学博士)

AB判並製・96ページ

(内カラー48ページ)

目的別筋トレ早見一覧<綴じ込み付録>

自宅で無理なく続けられる目的別筋トレ

●シェイプアップ筋トレ＝「中年太り解消」

●ナイスボディ筋トレ＝「すっきり体型回復」

●ワーアップ筋トレ＝「筋力アップ」

また、「腰痛」「ひざ痛」「肩こり」「つまずき」  
の予防や、「介護者のための筋トレ」といった  
目的別筋トレも紹介します。



お買い求めは、お近くの書店、もしくは発売元へ直接お申し込みください。発売元直接の場合は、下記電話注文センターへお申し込みください。

[発売元] NHK出版 〒150-8081 東京都渋谷区宇田川町41-1

[電話注文センター] Tel 03-3780-3339 (土・日・祝日を除く9:30～17:30)

Fax 03-3780-3379 ホームページ <http://www.nhk-book.co.jp>

**NHK出版**

好評発売中

「寝たきり予防の簡単筋トレ」 定価：本体950円+税 NHK出版編 監修：久野譜也

DVD版 「寝たきり予防の簡単筋トレ」 定価：本体1,800円+税 収録時間：40分